



**LEBENSKRAFT**  
COACHING IN THE POWERZONE

## LEBENSKRAFT-NEWS SEPTEMBER 2008

*„Die meisten Menschen jagen mit solch atemloser Hast dem Vergnügen nach, dass sie an ihm vorbei eilen.“ (Soren Kierkegaard)*

**Ich hoffe, Sie hatten einen erholsamen und inspirierenden Urlaub, um loslassen und mal richtig ausspannen zu können. Denn nur wer entspannt, kann auch anspannen. Und umgekehrt. Sportler wissen dies. „In der Ruhe liegt die Kraft“ heißt es so schön. Gönnen Sie sich genügend Ruhe in dieser hektischen Zeit? Organisieren Sie sich kleine Oasen der Ruhe und führen Sie alltägliche Tätigkeiten sowie Zähneputzen und Abwaschen achtsam und bewusst aus. Wie bei der Teezeremonie der Japaner erreichen Sie so den Flow-Zustand.**

### Mein Tipp für Sie:

Eine im Leistungssport gut etablierte Methode ist die „Geh-Meditation“. Beim ersten Mal werden Sie sich vielleicht etwas komisch vorkommen, aber nach einer Weile wird es Ihnen egal sein, was andere Jogger und Spaziergänger von Ihnen denken. Wie es geht? Absolvieren Sie Ihr Training wie sonst auch. Und nun nehmen Sie sich fünf weitere Minuten Zeit. Gehen Sie in super-slow-motion und werden Sie sich bewusst, wie Ihre Ferse hinten aufsetzt, Sie dann abrollen, das Körpergewicht sich von dem einen Bein auf das andere verlagert ... und fühlen Sie jede kleinste Veränderung. Neben der Schulung Ihrer Aufmerksamkeit werden Sie gleichzeitig Ihre Regeneration beschleunigen. Nur wenn Sie es ausprobieren, werden Sie den positiven Effekt spüren. Wagen Sie es!

### Was sie unterstützt:

**活** Denken Sie an eine aufreibende Herausforderung, der Sie sich heute stellen müssen. Wie könnte mehr Achtsamkeit dabei helfen, negative Konsequenzen zu verringern?

**活** Denken Sie an einen Menschen, den Sie als selbstverständlich hinnehmen. Wie könnte mehr Achtsamkeit neuen Schwung in diese Beziehung bringen?

**活** Denken Sie an Ihr Essverhalten. Essen Sie wirklich „Lebens-Mittel“? Essen Sie bewusst oder nebenbei?

**活** Welche freudigen Momente Ihres Lebens werden Ihnen heute sicher begegnen?



Slatco Sterzenbach  
im Seminarhotel Retter, A

### Aktuelle offene Vorträge

- 12.09. Frankfurt/Main: „LEBENSKRAFT hoch 10“, Semigator AG
- 19.09. Köln: „Nutzen Sie das Potenzial Ihrer LEBENSKRAFT“; 1. Kölner Wissensforum, Speakers Excellence
- 7.10. Nürnberg: „Investieren Sie in Ihr Kapital – Ihren Körper“; 2. Finanzkongress

Alle Anmeldeformulare finden Sie auf meiner Seite bei den Terminen.

### Aktuelle firmeninterne Vorträge

- 9.09. Novartis, Bad Lauterberg
- 20.9. Fiducia IT AG, Fellbach
- 21.9. Henkel AG, München
- 22.9. Areva, Rottach-Eggern
- 23.9. Roche Diagnostics GmbH, Weimar
- 26.9. Würth Elektronik, Schwielowsee
- 27.9. Finanzpartner AG, Bad Griesbach



### Frau Anita Abele

ist eine der Besten Ihres Faches. Ich freue mich, Sie als meine neue Sales-Managerin gewonnen zu haben. Bei Seminaranfragen, Seminarabwicklung und Anfragen zu Presse- oder Werbematerial ist Sie ab

sofort Ihre kompetente Ansprechpartnerin.

Sie erreichen Frau Anita Abele unter:

Tel +49 73 09 92 78 48

Fax +49 73 09 92 78 56

Email [anita.abele@lebenskraft.com](mailto:anita.abele@lebenskraft.com)